

21.11.2024, czwartek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika i koperkiem – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) miód – 30g sałatka z pomidorem, mielonymi pestkami słonecznika i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) miód – 30g sałatka z pomidorem, mielonymi pestkami słonecznika i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) miód – 30g sałatka z pomidorem, mielonymi pestkami słonecznika i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) miód – 30g sałatka z pomidorem, mielonymi pestkami słonecznika i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika i koperkiem – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: suchary bez cukru - 30g (GLU, MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa wiosenna z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) fasolka po bretońsku – 250g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g ogórek kiszony – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa wiosenna z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa wiosenna z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa wiosenna z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	Zblendowane: zupa wiosenna z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa wiosenna z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) fasolka po bretońsku – 250g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g ogórek kiszony – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g (GOR, MLE) papryka – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g (GOR, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g (GOR, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g (GOR, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynkowa – 60g (GOR, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g (GOR, MLE) papryka – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2146,4 białko [g]: 97,2, tłuszcze [g]: 62,0, NKT [g]: 11,0, węglowodany [g]: 313,8, cukry proste [g]: 40,1, błonnik [g]: 28,6, sól [g]: 6,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2168,0 białko [g]: 95,5, tłuszcze [g]: 68,8, NKT [g]: 15,1, węglowodany [g]: 301,6, cukry proste [g]: 30,4, błonnik [g]: 20,4, sól [g]: 5,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2168,0 białko [g]: 95,5, tłuszcze [g]: 68,8, NKT [g]: 15,1, węglowodany [g]: 301,6, cukry proste [g]: 30,4, błonnik [g]: 20,4, sól [g]: 5,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2160,8 białko [g]: 95,5, tłuszcze [g]: 68,8, NKT [g]: 15,1, węglowodany [g]: 299,8, cukry proste [g]: 28,6, błonnik [g]: 20,4, sól [g]: 5,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2168,0 białko [g]: 95,5, tłuszcze [g]: 68,8, NKT [g]: 15,1, węglowodany [g]: 301,6, cukry proste [g]: 30,4, błonnik [g]: 20,4, sól [g]: 5,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2101,0 białko [g]: 98,4, tłuszcze [g]: 62,9, NKT [g]: 11,0, węglowodany [g]: 300,2, cukry proste [g]: 24,0, błonnik [g]: 30,2, sól [g]: 7,5

22.11.2024, piątek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem (w sosie własnym), ogórkiem konserwowym, kukurydzą i groszkiem zielonym – 150g (RYB, GOR) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem (w sosie własnym), pomidorem i sałatą – 150g (RYB) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem (w sosie własnym), pomidorem i sałatą – 150g (RYB) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem (w sosie własnym), pomidorem i sałatą – 150g (RYB) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) sałatka z tuńczykiem (w sosie własnym), pomidorem i sałatą – 150g (RYB) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem (w sosie własnym), ogórkiem konserwowym, kukurydzą i groszkiem zielonym – 150g (RYB, GOR) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 250ml (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa szpinakowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos musztardowy – 80ml (MLE, GLU, GOR) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew gotowana – 150g fasolka szparagowa gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami – 200g	zupa szpinakowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami – 200g	zupa szpinakowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami – 200g	zupa szpinakowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami – 200g	Zblendowane: zupa szpinakowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami – 200g	zupa szpinakowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos musztardowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew gotowana – 150g fasolka szparagowa gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 80g (MLE) rzodkiew biała – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c – 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c – 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c – 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c – 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 80g (MLE) rzodkiew biała – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa staropolska-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1954,2 białko [g]: 90,0, tłuszcze [g]: 53,2, NKT [g]: 9,2, węglowodany [g]: 295,2, cukry proste [g]: 50,3, błonnik [g]: 32,8, sól [g]: 5,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1897,7 białko [g]: 85,7, tłuszcze [g]: 51,6, NKT [g]: 9,6, węglowodany [g]: 285,3, cukry proste [g]: 48,2, błonnik [g]: 25,8, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1888,9 białko [g]: 86,1, tłuszcze [g]: 51,5, NKT [g]: 9,6, węglowodany [g]: 283,4, cukry proste [g]: 45,6, błonnik [g]: 26,6, sól [g]: 4,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1871,0 białko [g]: 86,1, tłuszcze [g]: 51,5, NKT [g]: 9,6, węglowodany [g]: 278,9, cukry proste [g]: 41,2, błonnik [g]: 26,7, sól [g]: 4,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1888,9 białko [g]: 86,1, tłuszcze [g]: 51,5, NKT [g]: 9,6, węglowodany [g]: 283,4, cukry proste [g]: 45,6, błonnik [g]: 26,6, sól [g]: 4,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2019,9 białko [g]: 93,2, tłuszcze [g]: 59,4, NKT [g]: 10,4, węglowodany [g]: 295,2, cukry proste [g]: 52,1, błonnik [g]: 34,3, sól [g]: 5,5

23.11.2024, sobota

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) ogórek kiszony – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) ogórek kiszony – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka biesiadna-20g (SOJ, SEL), pomidor-20g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa grochowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> gruszką- 130g	zupa selerowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa selerowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa selerowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	Zblendowane: zupa selerowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa grochowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> gruszką - 130g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka złocista drobiowa-20g (SOJ, MLE), pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1959,1 białko [g]: 100,6, tłuszcze [g]: 49,2, NKT [g]: 8,0, węglowodany [g]: 293,6, cukry proste [g]: 38,0, błonnik [g]: 30,8, sól [g]: 7,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1960,9 białko [g]: 91,3, tłuszcze [g]: 61,4, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 276,2, cukry proste [g]: 47,8, błonnik [g]: 31,3, sól [g]: 6,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1960,9 białko [g]: 91,3, tłuszcze [g]: 61,4, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 276,2, cukry proste [g]: 47,8, błonnik [g]: 31,3, sól [g]: 6,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1943,0 białko [g]: 91,3, tłuszcze [g]: 61,4, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 271,7, cukry proste [g]: 38,4, błonnik [g]: 31,3, sól [g]: 6,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1960,9 białko [g]: 91,3, tłuszcze [g]: 61,4, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 276,2, cukry proste [g]: 47,8, błonnik [g]: 31,3, sól [g]: 6,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2008,1 białko [g]: 107,3, tłuszcze [g]: 57,4, NKT [g]: 7,5, węglowodany [g]: 282,0, cukry proste [g]: 26,9, błonnik [g]: 33,0, sól [g]: 8,0

24.11.2024, niedziela

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty - 60g (MLE) szynka złocista drobiowa - 40g (SOJ, MLE) pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa - 60g (SOJ, MLE) serek śmietankowy almette - 30g (MLE) pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa - 60g (SOJ, MLE) serek śmietankowy almette - 30g (MLE) pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa - 60g (SOJ, MLE) serek śmietankowy almette - 30g (MLE) pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa - 60g (SOJ, MLE) serek śmietankowy almette - 30g (MLE) pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty - 60g (MLE) szynka złocista drobiowa - 40g (SOJ, MLE) pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka złocista drobiowa-20g (SOJ, MLE), sałata-10g)
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy - 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchewka z groszkiem gotowana - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem - 150g	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy - 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchewka gotowana - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem - 150g	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy - 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchewka gotowana - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem - 150g	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy - 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchewka gotowana - 150g kompot owocowy B/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem - 150g	Zblendowane: zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy - 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchewka gotowana - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem - 150g	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy - 80g (MLE, GLU) ryż brązowy - 80g marchewka z groszkiem gotowana - 150g kompot owocowy B/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem - 150g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami - 80g (MLE, SEL) ogórek konserwowy - 50g (GOR) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami - 80g (MLE, SEL) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami - 80g (MLE, SEL) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami - 80g (MLE, SEL) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami - 80g (MLE, SEL) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami - 80g (MLE, SEL) ogórek konserwowy - 50g (GOR) herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwinowy - 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy - 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy - 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy - 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy - 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka złocista drobiowa-20g (SOJ, MLE), pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2366,2 białko [g]: 128,8, tłuszcze [g]: 81,8, NKT [g]: 24,2, węglowodany [g]: 294,2, cukry proste [g]: 44,6, błonnik [g]: 31,5, sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2283,9 białko [g]: 121,0, tłuszcze [g]: 72,8, NKT [g]: 18,7, węglowodany [g]: 300,4, cukry proste [g]: 50,4, błonnik [g]: 28,9, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2283,9 białko [g]: 121,0, tłuszcze [g]: 72,8, NKT [g]: 18,7, węglowodany [g]: 300,4, cukry proste [g]: 50,4, błonnik [g]: 28,9, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2266,0 białko [g]: 121,0, tłuszcze [g]: 72,8, NKT [g]: 18,7, węglowodany [g]: 295,9, cukry proste [g]: 45,9, błonnik [g]: 28,9, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2283,9 białko [g]: 121,0, tłuszcze [g]: 72,8, NKT [g]: 18,7, węglowodany [g]: 300,4, cukry proste [g]: 50,4, błonnik [g]: 28,9, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2514,4 białko [g]: 139,9, tłuszcze [g]: 90,1, NKT [g]: 10,1, węglowodany [g]: 303,1, cukry proste [g]: 39,4, błonnik [g]: 34,7, sól [g]: 7,0

25.11.2024, poniedziałek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) dżem brzoskwinowy - 30g marchew mini gotowana - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) dżem brzoskwinowy - 30g marchew mini gotowana - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) dżem brzoskwinowy - 30g marchew mini gotowana - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) dżem brzoskwinowy - 30g marchew mini gotowana - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) dżem brzoskwinowy - 30g marchew mini gotowana - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami - 80g (MLE) rzodkiewka - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> kefir - 200ml (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa z soczewicą i ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki - 100g sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g brokuł gotowany - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> ryż biały na mleku z musem jabłkowym - 100g (MLE)	zupa ziemniaczana - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki - 100g sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g szpinak gotowany - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> ryż biały na mleku z musem jabłkowym - 100g (MLE)	zupa ziemniaczana - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki - 100g sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g szpinak gotowany - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> ryż biały na mleku z musem jabłkowym - 100g (MLE)	zupa ziemniaczana - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki - 100g sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g szpinak gotowany - 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> ryż biały na mleku z musem jabłkowym - 100g (MLE)	Zblendowane: zupa ziemniaczana - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki - 100g sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g szpinak gotowany - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> ryż biały na mleku z musem jabłkowym - 100g (MLE)	zupa z soczewicą i ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki - 100g sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g brokuł gotowany - 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> ryż brązowy na mleku z musem jabłkowym - 100g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) sałatka jarzynowa - 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) sałatka jarzynowa - 100g (MLE, JAJ, SEL) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) sałatka jarzynowa - 100g (MLE, JAJ, SEL) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) sałatka jarzynowa - 100g (MLE, JAJ, SEL) herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) sałatka jarzynowa - 100g (MLE, JAJ, SEL) herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) sałatka jarzynowa - 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR) herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny - 100ml (MLE)	jogurt naturalny - 100ml (MLE)	jogurt naturalny - 100ml (MLE)	jogurt naturalny - 100ml (MLE)	jogurt naturalny - 100ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka biała z indyka-20g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR), pomidor-20g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2026,2 białko [g]: 84,4, tłuszcze [g]: 75,4, NKT [g]: 16,2, węglowodany [g]: 269,0, cukry proste [g]: 42,2, błonnik [g]: 33,2, sól [g]: 4,0	wartość energetyczna [kcal]: 2078,2 białko [g]: 83,5, tłuszcze [g]: 76,0, NKT [g]: 16,8, węglowodany [g]: 279,0, cukry proste [g]: 39,8, błonnik [g]: 28,3, sól [g]: 4,3	wartość energetyczna [kcal]: 2078,2 białko [g]: 83,5, tłuszcze [g]: 76,0, NKT [g]: 16,8, węglowodany [g]: 279,0, cukry proste [g]: 39,8, błonnik [g]: 28,3, sól [g]: 4,3	wartość energetyczna [kcal]: 2060,2 białko [g]: 83,5, tłuszcze [g]: 76,0, NKT [g]: 16,8, węglowodany [g]: 274,5, cukry proste [g]: 35,4, błonnik [g]: 28,3, sól [g]: 4,3	wartość energetyczna [kcal]: 2078,2 białko [g]: 83,5, tłuszcze [g]: 76,0, NKT [g]: 16,8, węglowodany [g]: 279,0, cukry proste [g]: 39,8, błonnik [g]: 28,3, sól [g]: 4,3	wartość energetyczna [kcal]: 2219,9 białko [g]: 100,4, tłuszcze [g]: 82,5, NKT [g]: 17,3, węglowodany [g]: 287,4, cukry proste [g]: 32,8, błonnik [g]: 37,4, sól [g]: 5,1

26.11.2024, wtorek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 40g (SOJ, SEL) pasta z ciecierzycy z burakiem – 30g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) burak gotowany – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) burak gotowany – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) burak gotowany – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) burak gotowany – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 40g (SOJ, SEL) pasta z ciecierzycy z burakiem – 30g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka biesiadna-20g (SOJ, SEL), sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa ogórkowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody – 380g surówka z czerwonej kapusty z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń śmietankowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z ziołami (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń śmietankowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z ziołami (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń śmietankowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z ziołami (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń śmietankowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z ziołami (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń śmietankowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (MLE)	zupa ogórkowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody – 380g surówka z czerwonej kapusty z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń śmietankowy na mleku – 200g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka biesiadna-20g (SOJ, SEL), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2256,9 białko [g]: 89,8, tłuszcze [g]: 74,7, NKT [g]: 25,1, węglowodany [g]: 316,8, cukry proste [g]: 36,5, błonnik [g]: 29,1, sól [g]: 5,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2313,1 białko [g]: 112,6, tłuszcze [g]: 70,5, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 314,8, cukry proste [g]: 30,3, błonnik [g]: 23,4, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2313,1 białko [g]: 112,6, tłuszcze [g]: 70,5, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 314,8, cukry proste [g]: 30,3, błonnik [g]: 23,4, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2295,1 białko [g]: 112,6, tłuszcze [g]: 70,5, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 314,8, cukry proste [g]: 25,8, błonnik [g]: 23,4, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2313,1 białko [g]: 111,7, tłuszcze [g]: 70,1, NKT [g]: 16,2, węglowodany [g]: 314,8, cukry proste [g]: 33,4, błonnik [g]: 26,3, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2350,5 białko [g]: 101,6, tłuszcze [g]: 83,0, NKT [g]: 25,4, węglowodany [g]: 314,7, cukry proste [g]: 32,3, błonnik [g]: 31,4, sól [g]: 7,0

27.11.2024, środa

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) dżem truskawkowy – 30g szynka biesiadna – 40g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) dżem truskawkowy – 30g szynka biesiadna – 40g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) dżem truskawkowy – 30g szynka biesiadna – 40g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) dżem truskawkowy – 30g szynka biesiadna – 40g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) dżem truskawkowy – 30g szynka biesiadna – 40g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) papryka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: gruszka – 130g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350g (SEL) wątróbka drobiowa gotowana na parze z jabłkiem i cebulą - 100g ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kapusta kiszona gotowana (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa krem z białych warzyw z mielonym słonecznikiem - 350g (SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa krem z białych warzyw z mielonym słonecznikiem - 350g (SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa krem z białych warzyw - 350g (SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem(z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa krem z białych warzyw - 350g (SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350g (SEL) wątróbka drobiowa gotowana na parze z jabłkiem i cebulą - 100g ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kapusta kiszona gotowana (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
suchary – 20g (GLU, MLE)	suchary – 20g (GLU, MLE)	suchary – 20g (GLU, MLE)	suchary – 20g (GLU, MLE)	kisiel truskawkowy – 150g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka złocista drobiowa-20g (SOJ, MLE), pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2006,7 białko [g]: 74,6, tłuszcze [g]: 69,5, NKT [g]: 11,0, węglowodany [g]: 284,7, cukry proste [g]: 39,5, błonnik [g]: 28,5, sól [g]: 4,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2098,5 białko [g]: 86,6, tłuszcze [g]: 67,6, NKT [g]: 10,9, węglowodany [g]: 296,9, cukry proste [g]: 42,6, błonnik [g]: 22,5, sól [g]: 4,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2098,5 białko [g]: 86,6, tłuszcze [g]: 67,6, NKT [g]: 10,9, węglowodany [g]: 296,9, cukry proste [g]: 42,6, błonnik [g]: 22,5, sól [g]: 4,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2080,6 białko [g]: 86,6, tłuszcze [g]: 67,6, NKT [g]: 10,9, węglowodany [g]: 292,5, cukry proste [g]: 38,2, błonnik [g]: 22,5, sól [g]: 4,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2098,5 białko [g]: 86,6, tłuszcze [g]: 67,6, NKT [g]: 10,9, węglowodany [g]: 296,9, cukry proste [g]: 42,6, błonnik [g]: 22,5, sól [g]: 4,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2025,0 białko [g]: 88,6, tłuszcze [g]: 79,1, NKT [g]: 14,4, węglowodany [g]: 254,7, cukry proste [g]: 38,9, błonnik [g]: 30,4, sól [g]: 6,8

28.11.2024, czwartek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> suchary bez cukru – 60g (GLU, JAJ)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g ryż biały – 80g surówka z kapusty białej z marchewką i natką pietruszki (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	Zblendowane: zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g ryż brązowy – 80g surówka z kapusty białej z marchewką i natką pietruszki (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) ogórek konserwowy – 50g (GOR) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) ogórek konserwowy – 50g (GOR) herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	kisiel truskawkowy – 150g	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka złocista drobiowa-20g (SOJ, MLE), pomidor-20g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2017,6 białko [g]: 80,4, tłuszcze [g]: 56,3, NKT [g]: 5,4, węglowodany [g]: 310,5, cukry proste [g]: 68,2, błonnik [g]: 26,6, sól [g]: 5,0	wartość energetyczna [kcal]: 2079,0 białko [g]: 84,2, tłuszcze [g]: 60,9, NKT [g]: 6,0, węglowodany [g]: 309,2, cukry proste [g]: 62,5, błonnik [g]: 21,6, sól [g]: 4,8	wartość energetyczna [kcal]: 2079,0 białko [g]: 84,2, tłuszcze [g]: 60,9, NKT [g]: 6,0, węglowodany [g]: 309,2, cukry proste [g]: 62,5, błonnik [g]: 21,6, sól [g]: 4,8	wartość energetyczna [kcal]: 2061,0 białko [g]: 84,2, tłuszcze [g]: 60,9, NKT [g]: 6,0, węglowodany [g]: 304,7, cukry proste [g]: 58,1, błonnik [g]: 21,6, sól [g]: 4,8	wartość energetyczna [kcal]: 1909,7 białko [g]: 80,5, tłuszcze [g]: 57,2, NKT [g]: 5,1, węglowodany [g]: 280,4, cukry proste [g]: 46,4, błonnik [g]: 24,4, sól [g]: 4,6	wartość energetyczna [kcal]: 2034,0 białko [g]: 85,2, tłuszcze [g]: 62,0, NKT [g]: 5,0, węglowodany [g]: 297,0, cukry proste [g]: 44,3, błonnik [g]: 26,7, sól [g]: 5,8

29.11.2024, piątek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane - 50g (JAJ) sos jogurtowo-koperkowy - 30g (MLE) pasta marchewkowa - 50g (MLE) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane - 50g (JAJ) sos jogurtowo-koperkowy - 30g (MLE) pasta marchewkowa - 50g (MLE) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek z natką pietruszki - 80g (JAJ, MLE) pasta marchewkowa - 50g (MLE) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek z natką pietruszki - 80g (JAJ, MLE) pasta marchewkowa - 50g (MLE) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek z natką pietruszki - 80g (JAJ, MLE) pasta marchewkowa - 50g (MLE) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane - 50g (JAJ) sos jogurtowo-koperkowy - 30g (MLE) pasta marchewkowa - 50g (MLE) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir - 250ml (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krem z dyni z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny gotowany na parze - 100g (RYB, JAJ, GLU) sos cytrynowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 80g surówka z kapusty kiszzonej z marchewką (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe - 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa krem z dyni z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny gotowany na parze - 100g (RYB, JAJ, GLU) sos cytrynowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 80g marchew gotowana - 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe - 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa krem z dyni z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny gotowany na parze - 100g (RYB, JAJ, GLU) sos cytrynowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 80g marchew gotowana - 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe - 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa krem z dyni z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny gotowany na parze - 100g (RYB, JAJ, GLU) sos cytrynowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 80g marchew gotowana - 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe - 100g (MLE, GLU, JAJ)	Zblendowane: zupa krem z dyni z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny gotowany na parze - 100g (RYB, JAJ, GLU) sos cytrynowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 80g surówka z kapusty kiszzonej z marchewką (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe - 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa krem z dyni z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny gotowany na parze - 100g (RYB, JAJ, GLU) sos cytrynowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 80g surówka z kapusty kiszzonej z marchewką (z olejem) - 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe - 100g (MLE, GLU, JAJ)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa ze szczypiorkiem - 80g (MLE) rzodkiewka - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki - 80g (MLE) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki - 80g (MLE) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki - 80g (MLE) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki - 80g (MLE) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa ze szczypiorkiem - 80g (MLE) rzodkiewka - 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir - 250ml (MLE)	kefir - 250ml (MLE)	kefir - 250ml (MLE)	kefir - 250ml (MLE)	kefir - 250ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka biesiadna-20g (SOJ, SEL), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2012,1 białko [g]: 99,8, tłuszcze [g]: 60,1, NKT [g]: 13,0, węglowodany [g]: 285,0, cukry proste [g]: 49,5, błonnik [g]: 34,4, sól [g]: 4,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2068,1 białko [g]: 103,9, tłuszcze [g]: 59,4, NKT [g]: 13,0, węglowodany [g]: 295,5, cukry proste [g]: 56,9, błonnik [g]: 32,5, sól [g]: 4,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2018,7 białko [g]: 103,0, tłuszcze [g]: 54,3, NKT [g]: 11,4, węglowodany [g]: 295,5, cukry proste [g]: 56,9, błonnik [g]: 32,5, sól [g]: 4,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2000,7 białko [g]: 103,0, tłuszcze [g]: 54,3, NKT [g]: 11,4, węglowodany [g]: 291,1, cukry proste [g]: 52,5, błonnik [g]: 32,5, sól [g]: 4,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2018,7 białko [g]: 103,0, tłuszcze [g]: 54,3, NKT [g]: 11,4, węglowodany [g]: 295,5, cukry proste [g]: 56,9, błonnik [g]: 32,5, sól [g]: 4,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2044,0 białko [g]: 107,6, tłuszcze [g]: 64,5, NKT [g]: 13,2, węglowodany [g]: 275,3, cukry proste [g]: 44,2, błonnik [g]: 34,3, sól [g]: 5,6

30.11.2024, sobota

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) ogórek zielony – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) ogórek zielony – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka złocista drobiowa-20g (SOJ, MLE), pomidor-20g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa brokułowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) gołąbki bez zawijania z kapustą białą – 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy– 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g ogórek kiszony – 100g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa brokułowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) gołąbki bez zawijania z marchewką – 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy– 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa brokułowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) gołąbki bez zawijania z marchewką – 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy– 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa marchewkowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) gołąbki bez zawijania z marchewką – 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy– 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	Zblendowane: zupa brokułowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) gołąbki bez zawijania z marchewką – 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy– 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa brokułowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) gołąbki bez zawijania z kapustą białą – 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy– 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g ogórek kiszony – 100g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista z kurczaka – 60g (SOJ, MLE) pomidor - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista z kurczaka – 60g (SOJ, MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista z kurczaka – 60g (SOJ, MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista z kurczaka – 60g (SOJ, MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista z kurczaka – 60g (SOJ, MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista z kurczaka – 60g (SOJ, MLE) pomidor - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka złocista drobiowa-20g (SOJ, MLE), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2083,6 białko [g]: 93,8, tłuszcze [g]: 78,2, NKT [g]: 18,0, węglowodany [g]: 265,2, cukry proste [g]: 49,4, błonnik [g]: 28,6, sól [g]: 6,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2056,9 białko [g]: 91,6, tłuszcze [g]: 73,4, NKT [g]: 16,2, węglowodany [g]: 270,1, cukry proste [g]: 51,1, błonnik [g]: 25,8, sól [g]: 5,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2056,9 białko [g]: 91,6, tłuszcze [g]: 73,4, NKT [g]: 16,2, węglowodany [g]: 270,1, cukry proste [g]: 51,1, błonnik [g]: 25,8, sól [g]: 5,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2039,0 białko [g]: 91,6, tłuszcze [g]: 73,4, NKT [g]: 16,2, węglowodany [g]: 265,7, cukry proste [g]: 46,7, błonnik [g]: 25,8, sól [g]: 5,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2056,9 białko [g]: 91,6, tłuszcze [g]: 73,4, NKT [g]: 16,2, węglowodany [g]: 270,1, cukry proste [g]: 51,1, błonnik [g]: 25,8, sól [g]: 5,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2212,2 białko [g]: 104,6, tłuszcze [g]: 86,5, NKT [g]: 17,6, węglowodany [g]: 269,3, cukry proste [g]: 39,4, błonnik [g]: 31,3, sól [g]: 8,7